





2	مقدمه
3	خدایا.....
5	من زنم.....
6	تمایل غریب
7	حسادت و علل پیدایش آن.....
12	گزارشی از زندان زنان
15	انواع خشونت خانگی.....
23	حرفهای تنهایی.....
24	شعر.....
29	خدا را در پستوی خانه نهان باید کرد..
32	سفید و سیاه (قسمت هفتم).....
35	من اینم چه کم چه زیاد.....
37	پزشکی : انواع اورگاسم
41	پزشکی : پوست.....
44	قاب عکس.....
46	سخنی با شما.....

همجنس‌گرا

۱۳۸۶ / ۲۷ اسفندماه / شماره ۸
Issue 8 / March 17 / 2008
hamjenseman@gmail.com
www.gfiran.bravehost.com



به نام عشق

خدایا در این سال نو

دلها را بی غصه کن

سفره ها را رنگین کن

تنهایی را پر از خنده کن ، پر از شادی کن

زنهای در بند رو آزاد کن، پرنده کن، رها کن

خدایا

دختر رویاهایم را حفظ کن، شاد کن، همیشگی کن

زنی در عشق زنی می سوزد، از ترسها، از بندها رهاش کن

نقابش را بردار، آزادش کن

خدایا در این سال نو

دستهایمان را با هم یکی ، راهمان را هموار کن

بارانت را بهاری، آسمانت را پر از رنگین کمان کن

همجنس من





خدایا

خدایا! در این سال نو به من قدرت بده تا تنهایی ها رو نابود کنم، قدرتی ده تا سیاه سفید بودن آدمهارو، رنگ رنگی کنم، می خوام دنیای بی در و پیکرت رو سر و سامونی بدم، یه وقت بهت برنخوره ها ولی خیلی وقته که حواست پرت شده، شایدم از این همه گریه و جنجال حوصلت سر رفته...

خدایا! خدمتت عرض کنم، خیلی وقته که سفره ام پر از نونه با طعم گریه، با یه کم ماست به رنگ مشت و لگده، حتی آب توی لیوانم هم از تو دهنی که خوردم قرمز شده، مامانم می گه: "مهم نیست خدا بزرگه"، ولی می دونی مشکل چیه؟ تو اونقدر بزرگی که من نمی تونم ببینمت... می دونی هیچوقت نفهمیدم که چرا من رو لزیب آفریدی و بعدشم بی خیالم شدی و توی این جهان سوم ولم کردی که آخرش مجبور شم از ترس نداری و کتکهای بابام، با آه و ناله برم تو حجله، تازه کلی هم نذر کنم و شبها ضجه بزنم که کاش مثل بقیه بشم، درست بشم، آدم بشم ولی بازم اتفاقی نیفته و تو راحت و بی صدا کار خودت رو بکنی،...



خدایا! نمی بینی هر روز زنهایی که فقط می خوان یه کم از حقشون دفاع کنن رو می گیرن میندازن اونجایی که مامانم می گه: "هیس اسمشو نیار!"، و معلوم نیست چی به سرشون می یاد و تازه هر کسی هم که می خواد یه سراغی ازشون بگیره، کتک می خوره و کتک می خوره...

خدایا داره به سر زنها چی می یاد؟ دارن هر روز در ناله هاشون به دار زده می شن و تو اونوقت ساکتی، مگه تو مُردی؟ ...

یادم کوچیک که بودم آرزو داشتم بزرگ که شدم با "سارا"، دختر داییم، عروسی کنم و یه بار که این حرف رو زدم، مامانم صورتش رو چنگ زد و گفت: "خاک به سرم تو باید شوهر کنی نه اینکه زن بگیری، تازه باید زن پسردایی مصطفی بشی"، و من گیج و منگ به نقاشیم نگاه کردم که خودم و سارا رو دست تو دست جلوی خونمون کشیده بودم و بابام با عصبانیت اون رو گرفت و پاره کرد و من کلی گریه کردم و مامانم گفت: "اشکال نداره، گریه نکن، خدا بزرگه!"، ...

اونشب تو حجله، وقتی با گریه و التماس از مصطفی می خواستم که بهم دست نزنه و اون با هیکل گندش و خنده ی کریهش من رو لخت می کرد، به تو فکر کردم که اگه بزرگی پس چرا تو این اتاق جهنمی تنهام گذاشتی؟ مگه من چی کار کرده بودم؟ من و سارا فقط عاشق هم بودیم، چرا گذاشتی وقتی بوسش می کردم، بابام ببینه و کلی کتکم بزنه و به زور شوهرم بده؟؟ چرا؟؟ بگو جرم چی بود؟ جرم من عاشقی بود؟

تو این دنیایی که ساختی، حق زنها رو مردها می نویسن، مگه نمی گن تو عادلای؟

تو دنیای تو، عدالت، آزادی و برابری فقط تو کتابهای لغته، تو دنیای تو، آدمها دیگه آدم نیستن، من رو می کشن چون قانون تو رو آدمهای از تو بی خبر می نویسن، اونها تو رو هم گیج کردن، تو رو هم گول زدن...

خدمتت عرض کنم، اون شب که زدم به سیم آخر و زدم از خونه بیرون، دل رو به دریا زده بودم و می خواستم برم جایی که از ما بهترن زندگی می کنن، همونهایی که خونشون از ما جهان سومیه، رنگی تره و به اصطلاح امروزها مدرنن، برم اونجایی که خون شب زفاف معنی نداره، اونجایی که خیلی چیزها شاید بهتر باشه و خود تو هم تو زرق و برقشون گم شدی و صدای این وریها به گوشت نمی رسه، من دارم می رم تا صدای لژیهای فراموش شده رو به گوش اونها برسونم، ...

وقتی سارا یواشکی گفت: "برو خدا به همراست"، خندم گرفت، چه دلش خوش بود، اگه تو خواست به من بود که دیگه نمی خواست برم، سوار شدم و وقتی پشت پیچ جاده همه چیز یهو گم شد، به اون زنهایی فکر کردم که صدای فریادشون پشت میله ها خفه می شه و حتی تو هم گوشات رو گرفتی که یه وقت کر نشی....

سفره ی هفت سین امسال من خالی از "سینه"، سفره ی امسال من، پر از فریاد کسایه که صداشون رو باید دنیای طبقه بندی شدت بشنوه، خدایا در این سال نو... ولش کن، بگذریم دعا نمی کنم، خدا بزرگه!

دریا



من زنم ، ایرانیم، هم جنس گرایم زیر بار ظلم و جور، من خم نمانم
من زنم ، ایرانیم، من استوارم حلقه ی تنگ پریشانی نخواهم
من زنم ، ایرانیم، آزاده خواهم عشق انسان و وطن راه کمالم
من زنم ، ایرانیم، با تو ستیزم ... گر بخواهی سر به دار ظلم میبرم
من زنم ، ایرانیم، قلب زمینم نور خور و مهر مه ذات درونم
من زنم ، ایرانیم، رود روانم گر مرا بندی بدان سیل جهانم
من زنم ، ایرانیم، آواز گویم جور خود کم کن که من هرگز نمیرم

افسانه



تمایل غریبی بود. با لرزش تمامیت اش و ناسازگاری قلبش نمی دانست که چه کند؟ دوستش داشت اما چنین دوست داشتنی برای مردمش شاید شایسته نبود! حتما شایسته نبود. تصمیم گرفته بود و یا بر خود تحمیل کرده بود که فکر کند این یک نوع عشق ماورایی است و چنین و چنان که جسمانی نیست. ولی از کجا باید می دانست با این ماورایی که بی خبر بر دلش مهمان شده بود، چه کند؟

فکر می کرد؛ فکر نکردن به او عین خیانت کردن به خودش و اوست. باید به او عشق بورزد. اما نباید! نمی توانست مسبب تغییر زندگی دیگری شود آن هم در خوشبینانه ترین حالت که او موافقت کند و بشود همراه او. این چنین پرت و پلا گفتن و فکر

کردن را هم همزمان با او ناخودآگاه آغازیده بود و دوست می داشت هر چه را که از او می داشت.

انرژی کم نظیری بخرج داده بود تا او متوجه دوست داشتنش نشود ولی هیچ از آنچه او می دانست، نمی دانست.

حالا دیگر یک سال شده بود. تمام ارتباطش را با او قطع کرده بود و سعی می کرد هیچ اخباری از او بدست نیاورد و یا نشنود. در عین حال نباید وسواس بخرج بدهد چون مایه شک و تردید دیگران میشد. ولی همیشه به خود می گفت که کاش می دانست او چه می کند. از شش ماه پیش تا حالا او را ندیده بود چون نباید او را می دید، این را خودش می دانست.

چه مسرت بخش بود یادآوری رنگ رژ لب زیبایی او که همیشه به وقت شادی به لب داشت. او یک دختر بود که دختری دیگر را دوست می داشت ... این مهم ترین بخش زندگی اش بود. هاله ای که به همه زندگی اش نقش و رنگ زیبایی بخشیده بود. زنگ زیبای عشقی زنانه بود که او را اینگونه شیدا وار، مجنون زندگی و زنده بودن می کرد. به این مهم، با تاخیری یک ساله آگاه شده بود. نتیجه ای ارزشمند که حاصل رنج ققنوس وارش بود.

این تمایل، زندگی اش را به سمت فرصت ها و موفقیت های بیشتر جهت می داد.

کیانا



حسادت و علل پیدایش آن



حسادت یکی از مخرب‌ترین احساسات در زندگی بشر است. برخی، از این احساس با عنوان گناه یاد می‌کنند. گناهی که می‌گویند خداوند حتی برای آن مجازاتی مقرر نساخته چرا که وجود این احساس در انسان، خود از هر مجازاتی دردناک‌تر است. سال‌ها پیش داستانی شنیدم از دوستی که می‌گفت آن را در مقدمه یک کتاب آلمانی خوانده است. این داستان در مورد یک ایرانی بود که خدمت بزرگی به قدرتمندی می‌کند و آن قدرتمند از او می‌خواهد که در ازای خدمتش از او چیزی بخواهد. اما شرطی برای او قائل می‌شود و آن اینکه هرچه طلب کرد دو برابر آن را به همسایه او بدهد. آن شخص پس از یک هفته تفکر به نزد فرد قدرتمند بازمی‌گردد و از او می‌خواهد که یکی از چشم‌هایش را کور کند تا بدین ترتیب همسایه‌اش مطلقاً نابینا شود. بعدها شنیدم که این داستان را بسیاری از ملل دیگر نیز در مورد خودشان نقل کرده‌اند. قبل از شروع مطلب، ذکر دو نکته را لازم می‌دانم. یکی اینکه وقتی خصوصیتی را به قوم یا جامعه‌ای منتسب می‌کنیم معنایش این نیست که تمامی افراد آن ملت یا قوم دارای آن ویژگی هستند، بلکه مقصود این است که آن صفت کم یا بیش در اکثریتی از افراد آن جامعه دیده می‌شود. نکته دیگر اینکه انتساب یک ویژگی خاص به یک قوم الزاماً به معنای مبرا بودن سایر ملل از آن خصلت نیست. بسیاری از ویژگی‌ها، چه مثبت و چه



منفی، به نوعی در تمامی انسان‌ها کم یا بیش وجود دارد. محیط مناسب به رشد خصوصیات مثبت کمک می‌کند و مجال کمتری به بروز ویژگی‌های منفی می‌دهد و محیط نامساعد عکس آن عمل می‌کند. بنابراین می‌توان انتظار داشت که تمامی مللی که به لحاظ اجتماعی و سیاسی و اقتصادی در شرایط یکسانی می‌زیند خصوصیات مشترکی داشته باشند. اما بینیم چگونه محیط خانواده و به دنبال آن جامعه باعث به وجود آمدن حسادت و رشد آن می‌شود. حسادت یعنی خوشحال نشدن از موفقیت دیگران و در مراحل پیشرفته‌تر، به شغف آمدن از شکست دیگران. یکی از مهم‌ترین علل رشد این پدیده در جوامع انسانی مقایسه شدن افراد با یکدیگر است. مقایسه‌هایی که معمولاً به بهتر و بدتر قلمداد شدن و به دنبال آن، تحسین یکی و تحقیر دیگری می‌انجامد. هر فردی برای رشد و شکوفایی استعدادهای خویش به اعتمادبه‌نفس نیازمند است. اعتمادبه‌نفسی که با تشویق بجا و به‌موقع، به‌ویژه در دوره کودکی و نوجوانی در فرد شکل می‌گیرد. نیاز به مورد توجه قرار گرفتن و تشویق شدن از جانب دیگران نیازی است طبیعی که در تمامی ما انسان‌ها کم و بیش وجود دارد و همین نیاز انگیزه پیشرفت ما در زمینه‌های مختلف زندگی است. تشویق و توجه کافی والدین و بزرگ‌ترها و معلمان می‌تواند به کودک اعتمادبه‌نفس دهد و به تعدیل این نیاز در بزرگسالی وی کمک کند. برعکس، تحقیر و سرزنش در زمان کودکی باعث از بین رفتن اعتمادبه‌نفس می‌شود و نیاز به توجه و مطرح شدن را در بزرگسالی تشدید می‌کند. سرزنش و تحقیر اگر به دنبال مقایسه فرد با دیگران صورت گیرد، باعث به وجود آمدن احساس حسادت می‌شود. کمتر کسی در میان ما یافت می‌شود که کراراً با دیگران مقایسه نشده و برای نقطه ضعف‌هایش تحقیر و سرزنش نشده باشد. این مقایسه‌ها معمولاً از کودکی و در خانه، در بین خواهران و برادران و همچنین بچه‌های هم‌سن و سال، و در مدرسه در بین شاگردان شروع می‌شود و در بزرگسالی نیز به‌گونه‌ای نامرئی اما مستمر ادامه می‌یابد. با توجه به اینکه اکثر اوقات کسانی در اطراف ما هستند که در يك یا چند زمینه از ما با استعدادترند، همیشه موردی برای مقایسه شدن و بهانه‌ای برای مورد سرزنش و تحقیر قرار گرفتن پیدا می‌شود و کسی را نیز از آن گریزی نیست. يك روز نقطه قوت ما را به رخ دیگری می‌کشند و او را تحقیر می‌کنند و با این کار کینه ما را در دل او می‌نشانند و حسادت او را نسبت به ما برمی‌انگیزند و روز دیگر نقطه قوت دیگری را به رخ ما می‌کشند و ما را تحقیر می‌کنند و کینه او را در دل ما می‌نشانند؛ و با هزاران تأسف، بیشتر اوقات این کار را - چه مادر و پدر و چه معلمان - با نیت خیر و در جهت ترغیب ما به بهتر شدن انجام می‌دهند. با توجه به اینکه مقایسه از کودکی شروع می‌شود و آثار مضر و مخرب خود را در همان زمان بر ما می‌گذارد، تعدیل و پیشگیری از تأثیرات آن نیز باید از زمان کودکی و از درون خانه‌ها و مدارس شروع



شود. توجه ویژه جوامع مدرن به کودکان و آموزش و پرورش آنان نشان از درك اهمیت نقش کودکان در ساختن آینده جامعه دارد. اهمیت ویژه‌ای نیز که این جوامع به امنیت اقتصادی و آسایش فکری مادران و معلمان می‌دهند به دلیل نقش اساسی و سازنده‌ای است که آنان در تربیت کودکان به عهده دارند. این در حالی است که تبعیض در جوامع سنتی و رشدنیافته باعث می‌شود که به کودکان اهمیت چندانی ندهند و گاه حتی آنان را معادل حیوانات قلمداد کنند و به همین ترتیب زنان را نیز که سروکارشان با کودکان است، با تمام اهمیتی که در ساختن آینده جامعه دارند، ناچیز و بی‌ارزش بشمارند. غافل از اینکه جماعت بالغ امروز، با این‌همه خصایص ناسالم و مخرب، همان کودکان مورد غفلت قرار گرفته دیروزند و کودکانی که امروز از آنها غافلیم، جماعت بالغ و ناسالم فردا را تشکیل خواهند داد.

پیامدهای مخرب مقایسه 1. حسادت: طبیعتاً وقتی موفقیت کسی چماقی شود برای تحقیر افرادی که هم‌ردیف و قابل مقایسه با او هستند - همکلاسان و همکاران، بچه‌های فامیل و حتی گاه خواهران و برادران - آنان از این موفقیت خوشحال نخواهند شد. 2. کارشکنی: مقایسه همچنین باعث می‌شود افراد از فراهم آوردن امکاناتی که بتواند دیگران را به موفقیتی برساند مضایقه کنند و حتی از راه‌های گوناگون مانع پیشرفت آنها شوند (چوب لای چرخ گذاشتن و سنگ‌اندازی). 3. عیب‌جویی از دیگران: عیب‌جویی از دیگری باعث می‌شود که در



مقایسه احتمالی با او پیروز شویم. برای مثال، وقتی مرتب همسر و فرزندان دیگران را به رخ همسر و فرزندان خود کشیدیم، آنان را وادار می‌کنیم تا با عیب‌جویی حتی نادرست، شخصیت آنها را در نظر ما مخدوش کنند و بدین‌وسیله در مقایسه‌های احتمالی بعدی سربلند بیرون آیند. کوچک و ناچیز انگاشتن موفقیت‌های دیگران و گرفتن ایرادهای جزئی از کار کسانی که به‌هرحال کاری می‌کنند، تمایل به لطمه زدن به حیثیت سیاسی و اجتماعی و علمی دیگران با اظهارنظرها و نقدهای غرض‌ورزانه و ترور شخصیت نیز که در سطوح بالاتری از جامعه صورت می‌گیرد می‌تواند ریشه در همین



پدیده داشته باشد. 4. احساس رضایت از کوچک شدن دیگران: کم شاهد نبوده‌ایم که ایراد گرفتن از یک شخص و کوچک شدن او باعث رضایت فرد یا افرادی شده است که احتمال داشته با او مقایسه شوند. این احساس رضایت را معمولاً وقتی یکی از فرزندان مورد انتقاد یا شماتت والدین قرار می‌گیرد در چهره بقیه خواهران و برادران می‌توان دید و به همان نحو هنگامی که رئیس به کارمندی انتقاد یا اعتراض می‌کند در چهره سایر کارمندان. حتی بسیاری از ادبا و نویسندگان ما نیز که داعیه رهبری فرهنگی مردم را دارند در همین دایره بسته مقایسه و رقابت و حسادت اسیرند. 5. از بین رفتن اعتمادبه‌نفس: با توجه به اینکه اعتمادبه‌نفس با تشویق بجا در انسان به‌وجود می‌آید، مقایسه و تحقیر به‌تدریج اعتمادبه‌نفس را از فرد می‌گیرد. 6. کتمان، تظاهر، دروغ و تقلید: ترس از مقایسه شدن با دیگران و تحقیر شدن باعث می‌شود افراد، علاوه بر تلاش برای بالا رفتن از پله‌های هرم اجتماعی، به کتمان نداشتن‌های مادی و علمی خود بپردازند یا به داشتن آنها تظاهر کنند. اصطلاحاتی چون قمیز درکردن، خالی‌بندی، پز عالی، جیب خالی در همین مورد مصداق می‌یابد. این ترس همچنین باعث می‌شود که مردم صورت خود را با سیلی سرخ نگاه دارند و به تقلید از شیوه زندگی کسانی بپردازند که در سطوح بالاتر و مورد تقدیر و توجه جامعه هستند. به‌علاوه، در جوامعی که افتخار و ننگ یک فرد، افراد خانواده و فامیل را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، دروغ گفتن در مورد نقاط ضعف و کمبودهای خانواده و بستگان رواج می‌یابد. 7. کنجکاوی، مچ‌گیری و قضاوت: کنجکاوی چیزی نیست جز میل شدید به دانستن چیزها. پیشرفت بشر در بسیاری از زمینه‌ها تا اندازه زیادی مرهون حس کنجکاوی اوست. اما نوعی از کنجکاوی که در اینجا مد نظر است و یکی دیگر از خصایص مخرب و آزاردهنده ماست، علاقه به داشتن اطلاعات در مورد کسانی است که با ما منافع مشترکی دارند و احتمال دارد که با ما مقایسه شوند، مانند همکلاس، همکار، همسایه و فامیل. این اطلاعات معمولاً شامل مواردی است از قبیل میزان درآمد آنها، چیزهای تازه‌ای که خریده‌اند، محلی که تعطیلات خود را در آنجا گذرانده‌اند، یا مدارک و مدارجی که کسب کرده‌اند. این کنجکاوی به شکل مطرح کردن سؤالات متعدد مستقیم یا غیرمستقیم از خود افراد یا اشخاص دیگر بروز می‌یابد. از طرفی، مخفی کردن نقاط ضعف و دروغ‌پردازی در مورد نقاط قوت که شرح آن گذشت، خود منجر به مشکوک شدن افراد نسبت به یکدیگر و تحریک بیشتر کنجکاوی آنان و ایجاد حالت مچ‌گیری در افراد نسبت به یکدیگر می‌شود. چنین است که گاه فقط با دیدن يك مورد یا شنیدن يك جمله در مورد يك شخص که مغایر تصویری است که او از خود در ما ایجاد کرده است، درباره او قضاوت و حکم صادر می‌کنیم. 8. توهم و تفسیر اعمال دیگران: نتیجه این وضعیت تفسیر رفتارها و گفتارهای دیگران بر مبنای فاصله‌ای است که نسبت به ما در هرم اجتماعی دارند. بدین معنی که اگر یکی از



همکاران کار ما را مورد تمسخر قرار دهد، اهمیتی نمی‌دهیم و حتی با او هم‌کلام نیز می‌شویم. اما همین عمل را از جانب شخصی که در رده پایین‌تری از ما قرار دارد حسادت و از جانب شخصی که در رده بالاتری از ما قرار دارد توهین تلقی می‌کنیم چرا که تصور می‌کنیم او با این عمل قصد به رخ کشیدن موقعیت خود و در نتیجه تحقیر ما را داشته است. 9. مقایسه دائمی خود با دیگران و احساس برتری و کهنتری: مقایسه شدن‌های متوالی باعث می‌شود که اگر کسی هم ما را با دیگری مقایسه نکند، خودمان این کار را انجام دهیم. بدین معنی که دیگران را از نظر شغل، درآمد، میزان تحصیلات، همسر و فرزندان و... با خود مقایسه می‌کنیم و اگر در این مقایسه برنده نشدیم در مقابل آنان احساس کهنتری و اگر موفق شدیم احساس اعتمادبه‌نفس و غرور می‌کنیم. 10. نیاز به تعریف و تمجید شنیدن و مطرح شدن: بدون شک، تحقیر شدن‌های متوالی زخم‌هایی در روح به‌وجود می‌آورد که مرحمشان شنیدن تعریف و تمجید و جلب توجه کردن و مطرح شدن است. در حقیقت، نیاز به شنیدن تعریف و تمجید سکه‌ای است که روی دیگر آن تاب نیاوردن انتقاد است. به بیان دیگر، هرچه افراد جامعه‌ای تحمل بیشتری برای پذیرش انتقاد داشته باشند، به همان میزان کمتر از تعریف و تمجیدهای افراطی و ستایش‌های اغراق‌آمیز و دروغین خوشحال می‌شوند و بالعکس افرادی که تحمل کمتری برای شنیدن انتقاد دارند، لذت بیشتری از شنیدن تعریف و تمجید می‌برند. 11. تلاش برای رسیدن به موقعیت‌های افتخارآمیز و احترام‌برانگیز: نیاز به مطرح شدن باعث می‌شود که دنبال کسب چیزهایی برویم که در جامعه ملاک ارزش و احترام است. با توجه به اینکه ثروت و مدرک و به دنبال آن موقعیت اجتماعی معیار ارزش در جوامع غیردموکراتیک است، اکثریتی به دنبال آن می‌روند. فراهم نبودن شرایط و امکانات برای همگان باعث می‌شود که عده‌ای از راه‌های نادرست و با فدا کردن ارزش‌های انسانی به کسب این ارزش‌های قراردادی بپردازند. ناکامی در این راه باعث به‌وجود آمدن احساسات منفی چون کینه، نفرت، سرخوردگی، یأس و پوچی در افراد جامعه می‌شود. بنابراین، بذر اعتمادبه‌نفس و عشق را با تشویق خصوصیات یا قابلیت‌های مثبت فرزندانمان در منزل و شاگردانمان در مدرسه بکاریم و از مقایسه کردن آنها با دیگران و از مقایسه کردن هر انسان با انسان دیگر اجتناب کنیم و با این عمل موجبات رشد و شکوفایی بیشتر افراد جامعه را در هر سن و شرایطی فراهم آوریم. ■



گزارشی از زندان زنان؛ اگر نخندم چه کنم؟!

بند زنان زندان سنندج يك سالن بزرگ، تیره و تاریك است. ده تخت سه طبقه که روی هم 30 جای خواب را تشکیل می دهد، دور تا دور سالن بند زنان قرار دارد. دیوارهای سالن بلند و به رنگ سبز تیره است. هیچ پنجره‌ای ندارد جز هواکشی که در وسط سقف تاریك سالن خود نمایی می‌کند.



وارد سالن می شوم. دیگر نمی‌توانم نفس بکشم. انگار همه در اطرافم دارند فریاد می کشند و به من می گویند گوش بده! نفسم دیگر بالا نمی آمد. زندان را نمی‌فهمیدم. زندانیان که به او "خواهر" می‌گفتند رو به من گفت: اگر خدای نکرده، یکی از عزیزانت توسط

همین‌ها کشته شود، آن موقع حرفهای من را خواهی فهمید. همیشه دیدن زندان زنان برایم رویایی دور بود. اما زندان زنان سنندج رویایم را تحقق بخشید. وارد حیاط زندان می شوم. حیاطی با کاشی‌های مرتب و گل و بوته‌های کنارش. نفس عمیقی می‌کشم و به خود می‌قبولانم که این احساس خفگی تلقین است وگرنه حیاط به این زیبایی! تصور اشتباه بود. آن حیاط متعلق به قسمت اداری زندان بود. پشت ساختمان اداری، قسمتی به نام "بند نسوان" زنان زندانی را در خود جای داده بود. "خواهر" از زنان زندانی طوری برایم می گفت، گویی آنان مجرمان بالفطره هستند. صورت چروکیده خواهر سن او را بیشتر نشان می داد. او برایم گفت که هیچ مدد کار و هیچ زندانبانی تحمل ماندن در این دخمه را نداشته و اوست که 19 سال از زندگی‌اش را صرف این زندان کرده است. او که از 21 سالگی در اینجا مراقب زنان زندانی است، برایم حرف می زد، طوری که می خواست بفهماند او نیز کم از زنان زندانی ندارد. او هم نیازمند توجه است. تصور من از زندان در حد همان فیلم‌های سینمایی بود. يك راهروی دراز با اتاق های کوچک که میله های عمودی فلزی، زندانیان را در اتاق ها و تخت ها جای می دهد.

حدود 30 زن در آنجا با هم بسر می‌برند. صبح از خواب بیدار می‌شوند و تا شب با هم هستند. بعضی ها سال‌ها است در این بند صبح خود را شب کرده‌اند و شب در تخت های سبز رنگی که گاهی توسط پرده‌ای از حوزه عمومی سالن جدا می شود، در رویای بیرون از زندان می‌اندیشند. بعضی‌ها



هم می‌روند و جایشان را تازه واردها پر می‌کنند. همه ایستاده‌اند و من و همراهان را نگاه می‌کنند. خدای من اینجا کجاست* یاد حرف‌های یکی از دوستانم افتادم که می‌گفت: تو فکر می‌کنی خیلی آزاد زندگی می‌کنی* تو هم زندانی هستی. منتهی این صورت زندان هاست که فرق می‌کند. اما من حالا می‌گویم این زندان کجا و آن یکی کجا* در کنار سالن بزرگ بند زنان اتاقی شاید 12 متری به جوانان اختصاص دارد. روی درش با حروف چاپی بزرگ نوشته شده "بند جوانان". چهار پنج دختر 13، 16، 18 ساله در این اتاق نگهداری می‌شوند و سعی می‌شود با بزرگسالان مراددهای نداشته باشند. جرم اکثرشان رابطه نامشروع است اما نتوانستم از جزئیات آن سر در بیاورم. چون خواهر بالای سرم بود. به صورت دخترک سفید رو نگاه می‌کنم. این با بقیه فرق می‌کند. زل می‌زند به چشم‌های من و می‌گوید: این سومین دفعه است که به جرم رابطه نامشروع به زندان آمده‌ام. یک بار 80 ضربه شلاق خوردم و بار دوم صد بار. خواهر سرش را تکان می‌دهد و دوباره می‌خواهد به من بفهماند که با چه موجوداتی سر و کار دارد. مرضیه 17 ساله یک ماه است به جرم فرار از خانه در بند جوانان بسر می‌برد. او خود را شاد نشان می‌دهد و همچون میزبانی که می‌خواهد به میهمانش خوش بگذرد، دایما در اطراف من می‌چرخد و دیگران را به من معرفی می‌کند. می‌گویم مرضیه چقدر خوشحال به نظر می‌رسی*

«اگر نخندم چه کنم* اوایل تحمل محیط بسته و تاریک زندان برام سخت بود. الان مجبورم این محیط را طوری در ذهنم بسازم تا بیش از این مرا عذاب ندهد. می‌توانی تصور کنی مدتی از زندگیت را در جایی حبس باشی. آن هم در یک جای خفه*» و باز احساس خفگی به سراغم می‌آید.

الیه 16 ساله زیر چشمی به من نگاه می‌کند. روسری اش را جوری روی سرش جابه جا می‌کند تا توچهم به او جلب شود. کنارش می‌نشینم. دستش را می‌گیرم. دستانش ظریف و قشنگ بودند. معلوم بود روزگاری در رفاه زندگی می‌کرده است. اشک حلقه شده گوشه چشمانش را پاک می‌کند و بدون نگاه کردن به من، با هراس از اطرافیان زیر لب آرام می‌گوید: "تو را به خدا خانم! من خیلی چیزها دارم بگویم اما نمی‌توانم" و به بقیه که به من و الیه نگاه می‌کردند، اشاره می‌کند. او را رها می‌کنم چون نمی‌خواهم برایش درد سر بسازم. بهار 15 سال دارد. یک هفته پیش به جرم حمل مواد مخدر دستگیر شده است. چشمان حیرانش را دنبال می‌کنم. به گوشه پاره لباسش زل زده است. بهار! چرا اینجا می‌دانی* من نمی‌دانم. برادر دوستم بسته‌ای داد تا به برادرم بدهم. همان موقع مامورها مرا گرفتند. اصلا اینجا کجاست* من نمی‌دانم...

بارها جمله من نمی‌دانم را تکرار کرد و دوباره حاج و واج همه را نگاه کرد. مرضیه آرام گفت: پدر و مادر بهار حتی پول کرایه ماشین ندارند تا به ملاقات دخترشان بیایند. او دختر آفتاب مهتاب ندیده‌ای است اما این را بدانید که وقتی بهار از زندان بیرون برود دیگر آن بهار سابق نیست!



در بند زنان به سراغ زن میانسالی می روم که حکم اعدام برایش صادر شده است. او با لحنی خشمگین مرا طرد می کند. با تمسخر می گوید تو نمی توانی برایم کاری کنی. برایش توضیح می دهم که کار من چیست. اما ظاهراً جلب اعتماد این زنان کار خیلی سختی است. خود را متقاعد می کنم که این زنان حق دارند اعتماد نکنند چرا که بخاطر همین اعتماد مجبورند این چهار دیواری بلند را تحمل کنند. در "بند زنان" زنان ساکت نشسته اند و حس سکوت سنگین این را به تو القا می کند که انگار به سکوت توصیه شده اند. همه لبخندهای مصنوعی بر لب دارند. به من و همراهانم نگاه می کنند و خوب می دانند که این نیم ساعت تأثیری در سرنوشت شان نخواهد داشت. از خواهر درباره مشکلات زنان در زندان می پرسم. خنده ای از گوشه لب هایش جاری می شود و می گوید: اینها با هم خوبند. حتی وقتی دعوا می کنند. او از نبود حتی يك مدد کار ناراحت است. می گوید: "هر مددکاری که تا به حال اینجا آمده، سر يك ماه طاقتش طاق شده است. حتی يك هفته پیش معلم صنایع دستی هم دیگر نیامد." مشکلات بهداشتی بیشتر زنان را آزار می دهد. از وضعیت حمام گلایه می کنند. یکی از زنان از نبودن وسایل شوینده ناراحت است و می گوید: "بعضی ها توان مالی پایینی دارند. هر ماه عذاب می کشند. آنها مجبورند از پارچه های کهنه استفاده کنند..." قدیمی ترین زن این بند با ابروهایی پیوسته، چهل و پنج ساله به نظر می رسد، جرمش قتل است و محکوم به حبس ابد. هیچ کس حاضر نشد جزئیاتش را برایم شرح دهد. خود زن نیز لبخند تحویل داد. فقط لبخند.



زنی دیگر در گوشه بند نسوان چند نفری را دور خود جمع کرده است. معلوم است به عنوان لیدر آن گروه مورد قبول است. هیچ کدام با من حرفی نزدند و فقط به لیدر نگاه کردند.

مرضیه در گوشه ای به من گفت: این زن "خانم رییس" است! می دانید یعنی چه* خیلی کار زشتی می کرده* ما همه طعمه او و امثال او شدیم. زن میانسالی از من خواست به حرف هایش گوش دهم. دختر خانم! من پشیمانم. شوهرم آنقدر عصبانی ام کرد تا با قند شکن زدم توی سرش. اما نمی خواستم اینطور بشود... فرصت دیدار تمام شد و من ماندم و سوال های بی پاسخم. در مسیر بازگشت از زندان زنان سنندج به دخترانی فکر کردم که بخاطر فقر، نداشتن آگاهی، کمبود محبت به این سرنوشت دچار شده اند. مانند بهار که زندگی پاییزی را دارد تجربه می کند.

کانون زنان ایرانی "فریده غائب"



انواع خشونت خانگی

کبودی ها خشونت در خانواده معنا و مفهوم مختلفی را در بر میگیرد. خشونت والدین با فرزندان، فرزندان نسبت به هم، مرد نسبت به زن و برعکس جزو خشونت های خانوادگی هستند. اما شایع ترین نوع خشونت، رفتار خشونت آمیز و همراه با سلطه مرد نسبت به زن است. این خشونت میتواند در قالب خشونت های جسمانی، جنسی، روانی و روحی و عاطفی باشد. اما یکی از شاخص ترین نمونه های خشونت خانگی محدود کردن زنان در خانواده است. از سوی دیگر زمانی که فردی در خانواده تهدید میشود نیز نوعی خشونت روی داده است. همچنین خشونت میتواند همیشگی یا موقتی باشد و زمان خاصی را شامل نمی شود. باید در نظر داشت که تمام اشکال خشونت جسمی، جنسی، روانی، اقتصادی، عاطفی و... از قدرت طلبی و سلطه گری فرد آزاررسان ناشی میشود.



گزارش های جهانی خشونت در خانواده معمولا زنان و کودکان را به عنوان قربانیان اصلی و مردان را به عنوان افراد خاطی معرفی میکنند. بر اساس آمار جهانی حدود 90 درصد قربانیان خشونت های خانگی زنان و 10 درصد مردان هستند. این آمار نشان میدهد مردان نیز مورد سوء رفتار زنان قرار میگیرند اما بیشتر خشونت های خانگی بویژه خشونت های خطرناک و منجر به جرح و مرگ، از سوی مردان علیه دختران و زنان صورت میگیرد. از سوی دیگر مردانی که مورد خشونت زنان قرار میگیرند پس از ترك خانه با تهدید جانی مواجه نیستند اما زنان پس از ترك خانه و حتی جدایی ممکن است که مورد آزار و اذیت مردان قرار گیرند.

اما انواع خشونت های خانگی چیست و چه نوع اعمالی را شامل میشود. خشونت های جسمانی هر نوع ضرب و جرح و زد و خورد فیزیکی مانند سیلی، لگد، نیشگون، کشیدن مو، گاز گرفتن، کشیدن شدید دست و پا، هل دادن، ضربات شدید، پاشیدن اسید، سوزاندن، پرتاب اشیا، ایجاد خراش و... جزو خشونت های جسمانی محسوب میشود. خشونت های جسمانی همیشه اثری از خود بر جای میگذارد. هر چند برخی موارد اثر ضربات وارد شده بر بدن به دلیل پوشیده بودن آن ناحیه کمتر هویدا میشود اما میتوان با دقت در این نواحی اثرات را یافت. تحقیقات نشان داده که یکی از خشونت های فیزیکی ناپیدا، تجاوز جنسی است که شاید بدترین آثار روحی و جسمی را در فرد آزار دیده برجای میگذارد. تماس جنسی اجباری که مرد در مقام شوهر به همسر خود تحمیل میکند نیز در بسیاری از فرهنگ ها تجاوز جنسی محسوب می شود. در این نوع فرهنگ ها تمکین تنها به خواسته مرد به دلیل شوهر بودن نیست و انجام این عمل پیگرد قانونی دارد. همچنین زنانی با محارم، یکی دیگر از خشونت های خانگی است که تقریبا در همه جای دنیا، عملی



غیرقانونی و سزاوار مجازات‌های سنگین است. تجاوز به محارم به دلیل اختلالات روانی یا مسائل روحی خاصی حادث می‌شود و در ایران با توجه به قوانین حقوقی و جزایی در این نوع تجاوز فرد متجاوز به اشد مجازات، محکوم می‌شود. البته در بسیاری موارد به دلیل شرایط خانوادگی و شرعی که فرد متجاوز در دختران تجاوز شده ایجاد می‌کند، باعث می‌شود این نوع تجاوز مخفی بماند و تا زمانی که آثار آن (چون برداشته شدن بکارت و حاملگی) هویدا نشود، کسی از آن مطلع نشود. همچنین این نوع تجاوزها به دلیل اینکه در دسترس است و فرد براحتی می‌تواند عمل وقیح خود را انجام دهد، بارها و به کرات تکرار می‌شود. خشونت‌های ناپیدا علاوه بر خشونت‌های جسمی و فیزیکی که معمولاً از خود اثری بر جای می‌گذارند و در بسیاری موارد قابل تشخیص هستند، نوعی خشونت وجود دارد که در ظاهر خشونت به نظر نمی‌رسد اما در عمل اثر زیان‌باری بر جای گذاشته و تحمل آن بسیار مشکل است. این نوع آزار ناامنی عاطفی است که شاید بعد از آزارهای جسمی، بدترین شکل خشونت خانگی علیه زنان باشد. از سوی دیگر دروغ گفتن، نفقه ندادن، به زن و خواسته‌های مطلوب او بیتوجه بودن، دیر به خانه آمدن، چشم‌چرانی کردن، به قول و قرارهای خانوادگی بی‌اعتنایی کردن، با خانواده درد دل نکردن و... نیز به نوعی خشونت خانگی علیه زنان به حساب می‌آید. خشونت کلامی از دیدگاه روانشناسان و مشاوران خانواده، حرف‌های آزار دهنده، رفتار خشونت‌آمیز محسوب می‌شود. این حرف‌های آزار دهنده و ناخوشایند معمولاً به صورت ناسزا، لحن تند، تحقیر، تمسخر، تشر، استهزا و... است که می‌تواند به خشونت خانگی فیزیکی در چارچوب خانه منجر شود. اما تحقیر و تمسخر بارزترین مشکل خشونت کلامی است. تحقیر و تمسخر شخصیت زن برابر فرزندان، دوستان، فامیل و آشنایان با کلمات و جملاتی مانند "نمی‌فهمی، نمیتوانی، نمیدانی، حرف احمقانه زنی، تو نظر نده، چرا مثل بقیه زنها نیستی و..." می‌تواند اعتماد به نفس را کم کند. همچنین تحقیر و تمسخر فعالیت‌های زن در خانه مانند ایراد گرفتن از آشپزی، خانه‌داری، بچه‌داری، مقایسه خانه‌داری همسر با دیگر زنان بویژه مادر شوهر، خواهرشوهر، مادر زن و... نیز خشونت کلامی خانگی به حساب می‌آید.

یکی دیگر از خشونت‌های کلامی، سکوت آزار دهنده است که می‌تواند مانند کلام آزار دهنده يك سلاح خشونت‌ی عاطفی باشد که برخی از مردان برای تنبیه همسر یا دختر خود از آن استفاده می‌کنند. این نوع رفتار نیز باعث خودباختگی و از بین رفتن اعتماد به نفس و شخصیت زن می‌شود.

روایت زنان خشونت دیده "درد های بی ذره ذره مردن"

خشونت خانگی فقط در جایی دیگر و برای کسی دیگر رخ نمی‌دهد، خشونت علیه زن در همین جا و برای ما و دوستان و اقوامان رخ می‌دهد. نمونه‌هایی از این زندگی تلخ، هشدار دهنده است:



روایت يك مادر، "فاطمه": ما رفته بودیم دنبال نوه مان که روز تعطیل را با ما باشد که دیدیم دخترمان با چشمی کبود و گردنی قرمز و برافروخته منتظر ایستاده است. او گفت که شب قبل از شوهرش کتک خورده و این اولین بار نبوده که چنین اتفاقی افتاده است. چهار سال این وضعیت ادامه داشته و با يك سیلی شروع شده بود. وقتی هم که کتک نمی زده از لحاظ روانی او را آزار داده است. داماد سابق ما هنوز هم بعد از يك سال که از هم جدا شده اند می گوید که حق داشته دخترمان را بزند و هرگز ابراز تاسف نکرده است. به عنوان مادری که دخترش مورد سوءرفتار بوده به شما توصیه می کنم که به پدر و مادرتان، برادرتان، خواهرتان یا دوستان خود هر چه زودتر حقیقت را بگویید. آبروریزی و تحقیرآمیز هست اما بهتر از آن است که در رابطه‌ای خشونت آمیز و خطرناک بمانید. مرد خشن عوض نمی شود. حرفم را باور کنید. تقصیر شما نیست حتی اگر او مرتب می گوید که تقصیر از تو بوده است!

زندگی سیاه من، "آذر": کودکی هشت ساله بودم که به خانه مادرم برگشتم. مدت دو سال از طلاق پدر و مادرم می گذشت و در این مدت دوران خوشی را در کنار پدرم گذرانده بودم. روزهای تعطیل را با پدرم بودم اما موقع برگشتن به خانه وحشت تمام وجود من را می گرفت. فکر می کردم وقتی برگردم خانه با چه وضعی روبرو خواهم شد* چه ساعتی از شب با فریادهای مادرم بیدار خواهم شد* و کی آمبولانس برای بردن او به اورژانس بیمارستان از راه خواهد رسید* لحظات هولناک زیادی را بخاطر می آورم: روزی که روی ناپدری ام چاقو کشیدم تا دست هایش را از دور گلوی مادرم رها کند، نشستن زیر سایه درخت با مادرم در تابستان (چون نور آفتاب نباید به سوختگی های بدنش میخورد)، پاك کردن لکه های خون از روی دیوار اتاق ناخواهری يك ساله ام که دعوی شب قبل در آنجا شروع شده بود. حدود 15 سالم بود که او را ترك کردیم و مادرم قدرت جدا شدن از ناپدری ام را پیدا کرد. اصلا مهم نیست که چقدر به يك نفر وابسته هستید یا او را دوست دارید یا اینکه آنها چقدر بعضی اوقات مهربان می شوند، برای این که از خشونت خانگی نجات پیدا کنید باید خیلی قوی باشید تا بتوانید زندگی عاری از وحشت را از نو بسازید. توصیه من به شما این است که خود را آدمی قوی بدانید خواندن این مطالب و فکر کردن به آن قدرت میخاوهد.

زنان جایی برای گریختن نداشتند مریم: من در خانواده‌ای بزرگ شدم که يك مرد توانست تمام اعضای آن را مورد شقاوت قرار دهد چه جسمی و چه روحی.

بعد از 30 سال تازه میفهمم که وضعیت ما چه ابعادی داشته و با درد دل کردن با مادرم متوجه شده‌ام که چرا پدرم را تحمل کرده است. سالها پیش زنان جایی برای گریختن نداشتند، پس می ماندند و خشونت ها را تحمل میکردند اما اکنون می دانند که راه فراری هست. ما نمی توانیم رفتار دیگران را کنترل کنیم تنها کاری که میشود کرد نه گفتن است. نفی کردن تمام رفتارهای ناسالم و خشن. این یقینا اولین گام به سوی رها شدن از سوء رفتار است. اساس عشق، خشونت ذهنی و روحی و



جسمی نیست. ما همه سزاوار رابطه‌ای هستیم که بتوانیم در آن رشد کنیم نه اینکه عزت نفس خود را از دست بدهیم.

میگوید من احمقم، زهرا: شوهر من يك نظامی است. بعد از سالها سوء رفتار عاطفی و تهدید جانی، او تصمیم گرفته است که من را طلاق بدهد. او هرگز اجازه نداد من تقاضای طلاق کنم. من درجه دکترا دارم اما او همیشه به من می گوید احمقم و هیچ مردی هرگز حاضر نخواهد شد با من زندگی کند. اگر مردی هم به من علاقه نشان بدهد برای لذت آنی خواهد بود. پدر و مادرش هنوز هم قبول ندارند که گل پسرشون مرد بدی است. دو سال طول کشید تا تقاضای طلاق شوهرم به مرحله نهایی دادگاه برسد. عیبی ندارد من به پایان سیاهی شب و رسیدن نور سحرگاه چشم دوخته‌ام و میدانم که سرانجام آزاد خواهم شد. نصیحت من به شما این است که با دوستان خود حرف بزنید. سکوت نکنید. من ده سال به هیچکس نگفتم حالا که فکر می کنم می بینم که دیوانه بودم که تظاهر می کردم همه چیز خوب و عالی است. در رابطه‌ی بد و خشن نمانید. ما همه فقط يك بار زندگی میکنیم. وقتی از يك رابطه ناهنجار رها می شویم تازه می فهمیم که مرغ همسایه واقعا غازه. رها شدن ممکن است.

رویا: من 29 سال با مردی خشن زندگی کردم اما آن سال ها هرگز قبول نمی کردم که او چنین آدمی است. چون خیلی محبوب است و همه او را دوست دارند. بیشتر اوقات نظرات من را رد می کرد یا حرفم را قطع می کرد و اجازه نمی داد حرفم را تمام کنم. این وضعیت تا جایی رسید که من باور کردم حرف و نظرم مهم نیست. شده بودم موضوع جوك آقا. به بچه ها میگفت: چقدر مادرتون احمق است.



به من میگفت هیچ لباسی به تو نمپاد و چاق و زشت هستی. وقتی از مهمانی برمی گشتیم معمولا به بهانه مستی به من مشت و لگد می زد و تهمت می زد که من با مردها "لاس" زده‌ام! در حالی که این من بودم که چشم چرانیهای او را تحمل کرده بودم. او حتی از يك رابطه نامشروع يك بچه دارد که البته منکر می شود. هر روز از پنجره آشپزخانه به بیرون زل می زدم و آرزو میکردم که ای کاش زندگی دیگری داشتم. به خودم می گفتم باز هم جای شکرش باقی است که فقط من را می زند و به بچه ها کاری ندارد. حتما خودش هم از کارش پشیمان است. او گاهی گریه

می کرد و می گفت که بچگی بدی داشته و رفتارش ناشی از روزهای تلخ گذشته است و اگر من بروم خودش را خواهد کشت. من هم با صورتی کبود یا دماغی شکسته به این مرد شکنجه گر نگاه می کردم و او را می بخشیدم. در این طور رابطه ها کار به جایی می رسد که گیج و مات فکر میکنی که سیلی زدن او نشانه عشقش است. پنج بار او را ترك کردم و پنج بار به خاطر التماس هایش بازگشتم. هر بار که برگشتم سیلی هایش محکم تر شد و تهدیدهایش بخش دائمی از زندگی ما.



آنقدر از او می ترسیدم که برای جلوگیری از خشم و غضبش آرام و بی سر و صدا در خانه راه می رفتم و به بچه ها می گفتم که آنها هم ساکت باشند. دوستان و آشنایان هم با ما قطع رابطه کردند چون او آبروریزی می کرد و جلوی همه را می زد. مادرم و همین طور بچه هایم از اینکه اجازه می دادم با من این گونه رفتار کند خسته و کلافه شده بودند. اما همه چیز با یک ملاقات تمام شد. به مشاور خانواده مراجعه کردم و با کمک او و همت خودم به این وضعیت برای همیشه پایان دادم. حالا آزادم و لازم نیست از مشیت و لگدهای او فرار کنم. من و آدمهایی مانند من باید بدانیم که تنها نیستیم و سزاوار این گونه رفتارها هم نیستیم. من نجات پیدا کردم پس نجات یافتن ممکن است.



من را کور کرد، لیلیا؛ دو سال بود که با او زندگی می کردم که شروع کرد به کتک زدن من. پنج سال تحمل کردم چون فکر می کردم که عوض می شود. فکر میکردم که از کار خودش پشیمان است و من هم می توانم همچنان دوستش بدارم. حرفهایم برایتان آشناست، نه*! فکر می کردم که اگر اوضاع بدتر شود تقصیر من بوده است. من مهندسی شاغل هستم و هرگز فکر نمی کردم که گرفتار چنین رابطه ای بشوم. غرورم، من را کور کرده بود!

من فقط چهار بار کتک خوردم (احتمالاً است که با شمردن کتک ها، رفتار او را بی اهمیت جلوه میدهم!) آخرین بار خیلی شدید بود که از او شکایت کردم. دوران سختی بود چون خیلی مطمئن نبودم که می خواهم در دادگاه حاضر بشوم. دو سال از این ماجرا می گذرد و هنوز هم ناراحتم. اما زندگی چهره ای خوش می گیرد. باورم نمی شود که چقدر رفتار حیوانی این مرد را تحمل کردم. مطمئنم به همه وانمود کرده که من زنی خل و چل بوده ام. توصیه من به شما این است که به جایی امن بروید و او را ترک کنید. کار راحتی نیست. آدمهای قوی می توانند مردی خشن را تحمل کنند اما زنهای قوی تر او را ترک می کنند.

هنوز زنده ام، اقدس؛ از کجا شروع کنم* راستش را بخواهید تازه بعد از ترک او فهمیدم که چه چیزهایی را تحمل کرده ام! مطمئن هستم که زنهایی مثل من را زیاد دیده اید. زنی یک دنده و پرسر و



صدا که از هیچ مردی نمیخورند!

خیلی غم انگیز است که اعتراف کنم که در نهایت، آدم یاد می گیرد که با مرد خشن زندگی کند. همیشه کنکم نمی زد و هر وقت هم می زد بلد بود اثری از خودش باقی نگذارد. من هم همیشه با او مشاجره می کردم و برای همین رفتارم به زنی کتک خورده شبیه نبود. اما هرگز آنقدر قوی نبودم که ترکش کنم و نمی دانم که چطور شد که بالاخره این کار را کردم. جوان بودیم که عاشق هم شدیم. از همان اول خیلی انتقاد می کرد و از رفت و آمد من با دیگران خوشش نمیآمد. همیشه هم وانمود می کرد که کنکم نزده است بلکه تصادفی مثلا من را به طرف در اتاق هل داده، از تخت پایین انداخته، محکم تنه زده، گاهی هم جلوی دوستهایش این کار را می کرد. فیلم های تلویزیونی را نشانم میداد و می گفت ببین تو که وضعت به این بدی نیست. شاید خیلی زن ها وضع بدتری دارند اما من هم آسیب های روحی زیادی را در پنج سال زندگی مشترکم تحمل کردم. یادآوری صحنه های زشت گذشته دردناک است اما خیلی بیشتر از آن که ما فکر می کنیم زنان گرفتار روابط خشن هستند. من محل زندگی ام را عوض کردم چون هنوز از او می ترسم اما هنوز زنده هستم و این خودش یعنی یک موفقیت بزرگ!

ذره ذره مردن، سیما: من در شهری که زندگی میکنم، خویشاوندی ندارم. دو فرزند دارم و از سه فرزند شوهرم هم ننگه داری می کنم. شش سال شکنجه روحی و جسمی شدم. آدم میتواند مشیت و لگد، فشردن گلو و تجاوز جنسی و بی رحمی را تحمل کند اما ... یک روز من را در حمام با کابل لخت برق تهدید کرد و بعد به رنگ و روی پریده ام و اینکه از ترس خودم را خیس کردم، خندید. او بارها و بارها تحقیرم کرد و عزتم را از من گرفت. دیگر یاد نمی آید چند بار. باورم شده بود که چاق و زشت و بیلیاقتم و حتی لیاقت ندارم فرزندانم من را دوست داشته باشند. بعد از ترک او پنج سال طول کشید تا دوباره روی پای خودم بایستم. رفتم دانشگاه و پرستار شدم. حالا هم شاغلم و سرپرست پنج تا بچه. خیلی سخت است که به مردی اعتماد کنم. فکر کنم بی احساس شده ام. فکر نمی کنم هرگز دوباره تن به ازدواج بدهم. بچه هایم بزرگ شده اند و موفق هستند. ده سال زندگی با آن مرد فرقی با ذره ذره مردن نداشت. بشدت وزن کم کرده بودم و سرانجام فهمیدم که راهی جز رفتن و ترک کردن نیست. فرار از چنگال او آسان نبود. فرار از دست این طور مردها هرگز آسان نیست. اما من رفتم و او را برای همیشه ترک کردم.

روایت دردهای بی نشان برخی خشونت ها اثری فیزیکی مثل کبودی بدن، زخم، شکستگی، سوختگی، ... به جای نمیگذارد. اما در مقابل، خشونت هایی وجود دارد که اثر مخرب آنها را به چشم نمی بینیم، اما تحمل شان بسیار دشوار است و پیامدهای آنها در خفا تحمل می شود.

دخترم کارهای پدرش را تکرار میکرد منیژه: ماجرای من بیشتر به آزار و خشونت کلامی و روانی مربوط می شود تا جسمانی که به نظر من سخت تر است چون جای جراحت باقی نمیگذارد که همه ببینند



و دیرتر از يك زخم جسمانی هم درمان میشود. نمیدانم از کی و کجا شروع کنم. احتمالاً علایم اولیه را من متوجه نشده‌ام. یا ما معمولاً نمیدانیم که برخی رفتارها خشونت حساب می‌شود یا عشق کورمان کرده است. حالا که 4 سال از ترك او می‌گذرد میفهمم که چه بر من گذشته است. شوهرم از هر راهی برای کنترل من استفاده میکرد. اینکه با کی هستم چه موقع میتوانم از اقوام دیدن کنم، چه بیوشم، کی بخوابم، چه برنامه تلویزیونی را تماشا کنم، چه بخورم چه بخوریم، برای تعطیلات کجا برویم، ... نظر من اصلاً مهم نبود. هر روز به من ناسزا می‌گفت و تحقیرم می‌کرد. به من میگفت تو بلد نیستی و بیمصرفی. بالاخره بعد از مدتی این حرف‌ها در ناخودآگاه من تاثیر گذاشت و حرف‌هایش باورم شد. بعد از مدتی از حرف زدن واهمه داشتم و بیشتر ساکت بودم. برخی اوقات هم آزار کلامی به جسمانی تبدیل می‌شد. مثلاً نمی‌گذاشت من بخوابم و با بلند کردن صدای رادیو و کوبیدن به پشتم مزاحم خوابم می‌شد. اگر نمیخواستم به من نزدیکی کند می‌گفت عرضه ندارم!



از آشپزی و خیاطی من ایراد میگرفت و هر چه قدر هم سعی میکردم که او را راضی کنم فایده‌ای نداشت. دخترم در چنین وضعیتی بزرگ می‌شد و هر چه زمان میگذشت من بیشتر متوجه میشدم که این وضعیت چقدر برای او نامناسب است. وقتی دیدم برخی کارهای پدرش را تقلید میکند و مثل او با من حرف می‌زند، خیلی وحشت کردم. فهمیدم که وقت رفتن رسیده است. به خانه برادرم پناه بردم و هرگز بازنگشتم و خانه و زندگی پانزده ساله‌ام را رها کردم برای شوهرم. با اینکه مشکل‌ترین تصمیمی بوده که گرفته‌ام اما بهترین کار هم بوده است. بعضی روزها خاطرات آن روزها به من هجوم می‌آورد و خجالت می‌کشم که آن وضعیت را تحمل کردم. چه عمری را تلف کردم. اما الان دخترم بزرگ شده و خانمی شده است. من به دختری که به تنهایی بزرگ کرده‌ام، افتخار میکنم. شاید يك روز مردی را ملاقات کنم که به من احترام بگذارد و دوستم داشته باشد. نباید زندگی پر از خشونت را تحمل کرد همیشه راهی برای نجات هست. منتظر نباشید که اوضاع بهتر شود. همین حالا تصمیم بگیرید.

اصلاً کجا امن است؟

نشستن پای صحبت زنانی که مورد آزار و اذیت از سوی شوهر قرار گرفته‌اند و در حقیقت خشونت خانگی بر آنان روا شده است، در بسیاری موارد دردناک است و حقایقی را برای انسان بازگو میکند که قلب انسان را به درد می‌آورد. صحبت آنان بیشتر از کتک خوردن و زیر مشیت و لگد شوهر دم بر نیابردن است. مطلبی که میخوانید در دل‌های این زنان است که در قالب جملاتی کوتاه آمده است. تصویرش را بکنید که ...



... همه عمر با فردی قلدر زندگی کنی اما بترسی که او را ترك کنی.
 ... از خوابیدن بترسی و از بیدار شدن.
 ... مشقت و سبیلی و لگند بخوری.
 ... دستی گلویت را فشار دهد، با آتش سیگار بسوزی، به این طرف و آن طرف پرت شوی و مورد تجاوز جنسی قرار بگیری.
 ... مواظب باشی حرف اشتباهی نرنی چون تنبیه می شوی.
 ... برای خارج شدن از منزل باید اجازه بگیری، برای دیدن اقوام اجازه بگیری، برای تفریح با فرزندان اجازه بگیری.
 ... در خانه خودت زندانی باشی زمان خرید از قبل تعیین شده باشد و سر ساعت و دقیقه باید برگشته باشی.
 ... وقتی می گوید تو مقصری، باورش می کنی: اگر مادر بهتری بودی، اگر خانه دار بهتری بودی، اگر معشوقه بهتری بودی، اگر کمتر حرف زده بودی، اگر بچه ها را ساکت کرده بودی، اگر طبق سلیقه من لباس پوشیده بودی، اگر بدهیکل نبودی، اگر شاغل نبودی همه چیز درست می شد.
 ... نمی دانی به کجا بگریزی، از چه کسی کمک بگیری، از خجالت نمیتوانی درباره مخمسه‌ای که در آن گرفتاری با کسی حرف بزنی.
 ... اگر بگویی می خواهی ترکش کنی بطور ترسناکی تهدید شوی. اصلا از کجا قدرت ترك او را پیدا کنی * اصلا کجا امن است*
 ... تهدید بشوی که بالاخره تو را پیدا خواهد کرد و خودت و بچه ها را خواهد کشت.
 ... از شدت ضربات کتک، زخمی و کبود هستی و ممکن است دفعه بعد کشته شوی.
 ... و هیچ رفتار تو ضامن امن بودن نیست.



حرفهای تنهایی

نامردی و خیانت به نظر شما یعنی چی؟



به نظر من این کلمات بدترین کلمات و دارای زشت ترین معناهاست. یه روزی وجود کسی، از پس تاریکیهای زندگی، کورسوی امید می شه برامون، خیلی راحت میگه دوستمون داره، خیلی راحت از عشق دم می زنه، خیلی آسون ما رو وابسته ی خودش می کنه، خیلی آروم تو خلوتمون رسوخ می کنه، خیلی قشنگ ما رو به باور می رسونه که این همون گمشده ی زندگیمونه. لبخندش، نگاهش، نوازشش،

حرفهای فریبنده اش، رویا هایی که برامون می سازه، می شه تمام بود و نبودمون اما یکدفعه با یک بهونه با یک دلیل بی منطق همه ی اینا تموم می شه و اون عشق و الفت جاش رو به فرار و بی تفاوتی و سردی می ده. تا اینجاش غم هست اما غم عشق، غم دوری، غم سردی، اما وقتی یکدفعه از غیب از نا کجا آباد از جایی که فکرش رو نمی کردیم، حتی شده از یک گوشی تلفن فراموش شده چشممون به پیامهای عاشقانه ای می خوره که می فهمیم اون به اصطلاح محبت و امید، همزمان با ما با کس دیگه ای هم عشقبازی می کرده و حتی توی این پیامها عشق ما شده دلیلی برای خنده و تمسخر، این دیگه غم عشق نیست غم نارو خوردن، غم شکستن، غم بی حرمتی به عشق، غم نا دیده گرفتن احساسات، غم بازی دادن دلمون و درد خنجر از پشت، می سوزاندمون و ذوبمون می کنه، زمان می خوات تا فراموش کنیم اما درست وقتی حس می کنیم فراموش کردیم همه چیز مثل فیلم جلو چشمانمونه.

حالا آیا می شه باز عاشق شد؟ آیا همیشه اعتماد کرد؟ آیا می شه دل سپرد و باور کرد؟ خیانت بدترین فرم خصلت و اخلاقه، به نظر من که این زخم رو چشیدم خیانت بدترین درده، زخم خیانت شاید دردش خوب بشه اما از اون دردهاست که مثل سوختگی همیشه جاش می مونه.

آهای اونایی که خیانت رو با هزار دلیل بی دلیل توجیه می کنید، احساس و عشق یک نفر خیلی با ارزشه ، خیلی مقدسه، وقتی تو یک رابطه، کسی عشق و احساسشو به پاتون می ریزه. این عشق یک امانته. پس خیانت در امانت یک گناهه، حواستون هست؟ اگه نمی خواهید، امانت رو پس بدهید، و گناه خیانت رو، رو دوش خود نذارید. اگر من ببخشم اون بالا خدایی هست که از حق دل من نمیگذره و نمی بخشه.

((خیانت ممنوع))

مریم



تو از اول نگرونه عشقی

منو ول کردی ، بدون عاشق

آخه عشق بی معشوق واسه تو نون و آب نیست

من از بس که می خوامت ، نزدم تو گوش حرفات

تو که این حس رو میخواستی

منه غافل رو شناختی

منم فارغت نمی شم ، دیگه ول کنت نمی شم

بسه دیگه خطر کن ، زندگی رو سفر کن

نشین تو هم هی خموش ، منو بگیر به آغوش

بگو که عاشق هستی ، عاشق لیلی هستی

بگو که هم مطرب ، هم عارف هستی

دل رو نبین با چشات ، من رو نبین با نگات

همه گفتن ، تو هم روش ... عاشق که عاقل نیستش

منم همینو میخوام ، مثل همه یه معشوق ... یه معشوق بی وجود

کیانا



جداسری که من باشم

همسری بود مرا در فراسوی زمان
می نوشید و می بویید ، می گذاشت دل
در گرو بازی روزانه ی من
همسری با وجود در بی وجودی زمان
زن بودم و بود مرد
تار بودم و بودش بود پود
طول و عرضی یکسان در مربع هندسی
جهان
اما منه فراسوی آن زمان
در ماندن تردید و تشویش داشتم
هم صدای تردیدم شد در بیکران بی زمانی
در بهم بافتن آسمان به ریسمان من
دستان خسته ی باران بود که
از چشمانش جاری شد
همی گریست و نوشید و پایید لحظه ی
رفتن جداسری
که من باشم در فراسوی بی زمانی او



کیانا



زن در بستری سرد،
در بستری پر از ناله،
تنش را از او می دزدد آن مرد سیاه،
آن مرد سنگین وزن،
با دهانی که بوی زورگویی می دهد و زن
دل آشوب می شود.
زن، در خانه ای کاغذی ظرف می شوید،
صدای ظرف شستن در صدای گریه های
کودک گم می شود،
دستهایش می لرزد، ناگاه از نعره ای
مردانه، که می گوید: "ساکت! من خواب
هستم" ...
ظرف از دستش می لغزد، به زمین می افتد
و صدپاره می شود،
زن در زن می غلتد،
با نفسهایش مست می شود،
به اوج می رسد،
به رقص در می آید،
زن در زن می غلتد،
و ناگاه در نگاه مردی کریه، در سایه ها
حلق آویز می شود.

دریا





فاصله

بین سرم تا سنگ شما
شاید از سپیدی بین دو موج هم کمتر باشد
شاید هم از شرم میان چشمان نرگسها هم
نا دیدنیتر
و از زفاف دخترکان 8 ساله هم دردناکتر
شاید هیچ نگینی در کیانی هم نباشد
و شاید هم بوده و مثل دقیقه بین من تا زندگی
رفع شده
مثل غذای حاجت شما نه قضای حاجت شما
تا رفع شود... تا رفع کند این بار- سنگینی... گمراهی و گناه – باره- پاره
فکر شما
این
سنگدلی شما!



زنی بر روان برهنه ام،
روزهاست که تکیه کرده
و با ذهن دیوانه ام،
ماهرانه عشق بازی می کند.
باری با او خوابیده ام
خوابی با چشمان باز
و بدون حتی یک پلک زدن.
او چون من با لبانش لمس می کند
و چون من با چشمانش می خندد.
من فکر میکنم
هر دوی ما از دامان یک خدا،
به زمین تبعید شده ایم.
چون پوست روشنش،
بوی تن شفافش را می شناسم.
گاهی آنرا کودکانه می دزدم
تا تداعی لبریز از او بودن
مرا از تنهایی موحش برهاند.
گاه در اعماق موهای روانش،
غرق می شوم
و ضربه تارهای آن بر صورتم
به من یقین می دهد این لذت حقیقی است.
پایان این سمفونی نواخته میشود،
آن گاه که لبانمان خطوط خود را
در هم پنهان میکنند
و سایه دو زن بر هم می لغزد.

"دو تبعیدی"

سحر



خدا را درپستوی خانه نهان باید کرد

سنگسار یکی از هولناک ترین شکنجه‌هایی است که امروز در کشورهای اسلامی که براساس قانون شریعت اداره می‌شوند اعمال می‌شود. (ماده 102 قانون حدود جمهوری اسلامی ایران). در این شکنجه‌ی وحشتناک، قربانی را اگر مرد باشد تا کمر و اگر زن باشد تا سینه یا گردن در گودالی دفن می‌کنند و پس از قرائت حکم حاکم شرع، او را سنگ باران می‌سازند (ماده 102).

برخلاف تصور بعضی، سنگسار را اسلام معرفی نکرده است. سنگسار زنان و مردان به جرم روابط جنسی خارج از ازدواج (زنا) ریشه در یک رسم قدیمی قبیله ای یهود دارد. گرچه در تورات (انجیل عهد عتیق) هیچ آیه‌ی مشخصی در مورد سنگسار زانی و زانیه وجود ندارد، لیکن مجازات رابطه جنسی خارج از ازدواج از نظر تورات مرگ است: "مردی که با زن همسایه اش زنا کند باید بمیرد، هم او و هم شریک جرمش" (تورات (انجیل عهد عتیق)، لویتیکوس، بخش 20 آیه 10). این انجیل عهد جدید است که از شیوه اجرای حکم مرگ (سنگسار) به عنوان یک رسم قدیم یهودی پرده بر می‌دارد: "یهودیان سنگ برداشتند تا او را سنگباران کنند". (انجیل یوحنا، 31:10)

اگر با توجه به نصّ انجیل قضاوت کنیم، بنظر می‌رسد که مسیح این رسم قدیم دین یهود را در مورد زنان و مردانی که مرتکب زنا شده اند ملغی کرده است: " که ناگاه کاتبان و فریسیان زنی را که در حین زنا دستگیر شده بود نزد او آوردند و او (زن) را مجبور ساختند که بر پای بایستد به نوعی که در معرض دید کامل همگان باشد. آنان به مسیح گفتند ای بزرگوار این زن را در حین ارتکاب عمل



زنا گرفته ایم و موسی در کتاب قانون به ما فرمان داده است که این قبیل زنان باید سنگسار شوند. تو چه می گویی؟ اما مسیح ... به آنان گفت هر که از شما گناه نکرده است نخستین سنگ را بر او بیندازد... پس چون شنیدند... از پیر ترین شان شروع کردند تا به آخر یکی پس از دیگری بیرون رفتند. عیسی تنها ماند با آن زن که همچنان سر پای ایستاده بود. پس عیسی قد برافراشت و جز آن زن هیچکس را ندید. عیسی به بالا نگریست و گفت ای زن آنان کجا شدند؟ هیچکس ترا محکوم نکرد؟ زن پاسخ داد نه جناب. عیسی گفت منم ترا محکوم نمی سازم و بازگرد و دیگر گرد گناه مگرد." (انجیل یوحنا، باب هشتم آیات 3 تا 12).



در قرآن حد اقل شانزده آیه در مورد زنا وجود دارد، ولی در هیچ موردی نه برای زنا محصنه (روابط جنسی خارج از ازدواج) مجازات مرگ تعیین شده و نه به سنگسار به عنوان شیوه مجازات اشاره شده است.

اما حرف من بر سر اینکه حکم سنگسار در اسلام وجود داشته یا نه، نیست، چرا که بر ما به حکم مذهب و شرع آنقدر ظلم کرده اند که بعضی خدا را نیز فراموش یا به وجود او شک کرده اند چه برسد به مذهب و احکام شرع. حرف من بر سر انسانیت و انسان دوستیست که میتواند ریشه در هیچ مذهبی نداشته باشد، در حالیکه در تار و پود روح انسانها آنچه ریشه می دواند که کمتر انسانی میتواند سنگسار یا هر نوع آزاری را بپذیرد و یا با دیدن زجر کشیدن یک انسان، بی اختیار با او زجر نکشد و پس از آن از خشم فریاد برنیآورد و این جنایت را محکوم نکند. آیا نمیتواند این به اصطلاح زنا، اینگونه که اینان میپندارند، ریشه در هوس یا گناه نداشته باشد؟؟ آیا نمیشود این هم



آغوشی حاصل یک عشق باشد یا نتیجه ی فقر یا حتی یک اشتباه؟؟ آیا انسانها در قبال امضاء کردن برگه ی ازدواج، جان خویش را به گرو میگذارند؟؟
مسلماً قصد من توجیح کردن نیست بلکه میخواهم بگویم حکم به گرفتن جان یک انسان حکم ساده ای نیست، شما چیزی را از او میگیرید که خود نداده اید و وقتی جان یک انسان را میگیرید در حقیقت فرصت متنبه شدن را از او گرفته اید و این نمیتواند به معنای مجازات باشد .
اگر این حکم مذهب است ، مرگ بر این مذهب و اگر حتی حکم خداست ، مرگ بر این خدا.

پونه

آدرس لینک کمپین مبارزه با سنگسار:

<http://www.meydaan.com/petition.aspx?cid=46&pid=9>



سفید

سیاه

قسمت هفتم

صدای چکه های آب در سینک ظرف شویی کلافه اش کرده بود، قدرت بلند شدن و بستن آن را نداشت، ساعت 5 با "سیما" قرار داشت، آمادگی دیدن کسی را نداشت، گوشی تلفن را برداشت و به او زنگ زد، بی اختیار به "یاس" فکر کرد، چقدر دوست داشت به جای صدای "سیما"، صدای او را می شنوید، ..

قرارش را بهم زد و به شماره گیر تلفن خیره شد.... "شمارت چنده؟ شمارت چنده؟"، از حسی که داشت می ترسید، از وسوسه ی زنگ زدن به "یاس" داشت دیوانه می شد، از هیجان و التهاب به دور خودش چرخید، دو دستش را روی پیشخان آشپزخانه گذاشت و فشار داد... "برو از سرم بیرون، برو، برو، برو"، .. دندانهایش را به روی هم فشار داد، تلفن را روی مبل پرت کرد، قرص آرام بخش خورد، بالشت را محکم روی سرش فشار داد، "برو از سرم بیرون، برو بیرون..."، قطره های اشک بی اختیار روی گونه هایش ریختن...

"یاس" به کتابهای درسیش نگاهی کرد، افکارش بهم ریخته بود، با نا امیددی به پنجره ی بسته ی "شادی" نگاه کرد، تکه کاغذی برداشت و هزاران بار اسم "شادی" را نوشت، به کاغذ نگاه کرد، اشک چشمهایش را خیس کرد، فندکی برداشت و آن را آتش زد...

هوای اتاق برایش خفقان آور بود، از خانه بیرون آمد، ماشین را روشن کرد، نمی دانست به کجا برود، مهم نبود، به سرعت رانندگی کرد...

"شادی" با بسته شدن در خانه چشمهایش را باز کرد، هوا تاریک شده بود، نمی دانست چند ساعت خوابیده بود، با صدای گرفته گفت: "کیه؟"، ...

"منم عزیزم"، ...

بعد از مدتها از شنیدن صدای "حمید"، خوشحال شد. به سرعت از تخت بیرون آمد و با چشمهای خواب آلود خودش را در آغوش او انداخت، "خسته نباشی"، ..

"حمید" گیج و بهت زده به "شادی" نگاه کرد، کاملاً غافلگیر شده بود، یک لحظه از اینکه کتش بوی عطر منشیش را گرفته باشد، ترسید...



"شادی" با تمام وجود سعی کرد خوشحال باشد، از دیدن شوهرش هیجان زده شود، زندگیش را دوست داشته باشد، با التماسی که در چشمش بود گفت: "بیا امشب شام بریم بیرون" ..

"حمید" با تعجب نگاهش کرد: "خبریه؟ اتفاقی افتاده؟" ...

شادی: "نه، مگه برای شام خوردن با شوهرم باید اتفاقی بیفته؟"

حمید: "من یکم خستم، می شه فردا بریم؟"

شادی با التماس گفت: "نه، فردا نه، امشب"

"حمید" با بی میلی گفت: "باشه حاضر شو بریم، من برم دوش بگیرم"، و به سرعت به طرف حمام رفت، باید به "شیرین" زنگ می زد، ..

"شادی" به طرف اتاق "نازنین" رفت، به دختر کوچک و بی گناهِش نگاه کرد که به تنها بازی کردن عادت کرده بود، آرام لباسهایش را عوض کرد، در آغوش گرفت و با تمام وجود بوسیدش، "عزیزه دلم می خوام بریم گردش"

"نازنین" خوشحال و زوق زده به مادرش نگاه کرد که غم بزرگی در چشمهایش ریشه کرده بود...

"حمید" به سرعت با "شیرین" صحبت کرد: "منم دوست دارم، خوب خوابی"، دوش گرفت، با بی حوصلگی و لبخند مصنوعی، همراه آنها از خانه خارج شد. سکوت سنگینی در ماشین بود، شادی احساس خفگی کرد، بغض گلپوش را قورت داد، دست سردش را روی دست "حمید" گذاشت، ...

"حمید" از این همه توجه جا خورد، دستش را گرفت و فشرد..



"شادی" فکر کرد: "همه چیز خوبه، دارم لذت می برم، من زندگی دوست دارم، حمید دوست دارم، دوستش دارم، دوستش دارم..."

"یاس" با سرعت در بزرگ راه رانندگی می کرد، از بین ماشینها می گذشت و با تمام وجود اشک می ریخت، "آخه چرا؟ چرا من؟ چرا خدا؟ مگه چی کارت کرده بودم که این جور ی به سرم آوردی؟ من و اون یعنی هیچی، من و اون محالیم، خدایا آخه چرا من؟ دوستش دارم، چی کار کنم؟"، "الان کجاس؟ داره چی کار می کنه؟ اصلاً به من فکر می کنه؟"،

"یاس" منگ بود، درست نمی دید، در یک لحظه کنترل ماشین از دستش خارج شد، به لبه ی بلوار خورد، معلق زد و دیگر چیزی نفهمید.

هم زمان نوشابه ی "شادی" از دستش افتاد، احساس دلشوره ی عجیبی کرد، رنگش پرید، یخ کرد، "حمید" ترسیده بود: "شادی خوبی؟ چیزی شده؟"، .. "نازنین" به گریه افتاد.

"شادی" به سختی گفت: " چیزیم نیست، نمی دونم، بریم خونه"، سرش به شدت درد گرفت، حس ضعف عجیبی کرد، دم در رستوران چشمهایش سیاهی رفت، صدای قلبش را در گوشهایش شنید، بازوی حمید را محکم گرفت..





شادی: "حالم خوب نیست"،

حمید با نگرانی گفت: "بیا بریم اورژانس"،...

دم در اورژانس شلوغ بود، "شادی" با بی‌رغمی از ماشین پیاده شد، "حمید" ویش کن، خیلی شلوغ‌ه یه آب قند بخورم خوب می‌شم، نازنینم خستس"،...

در آمبولانس را باز کردند، "شادی" با دیدن دختر بی‌هوش و غرقه در خون روی برانکارد سست شد، دستش را روی دهانش گذاشت، فریاد زد "نه نه..."، و از حال رفت.

ادامه دارد...

دریا



شهلا رحمانى : من اينم چه كم چه زياد

من در شهر (بيش از اندازه) كوچكى زندگى مى كنم در يك بسته ، در يك قوطى كبريت .
 من دخترى ام كه بعد از 3 سال كنكور و تجربه خودكشى دست آخر قبول شد در پيام نور قزوین قبول شد .
 من دخترى ام كه كمى بيش از يك سالست كه فهميده ام لزيين ام .
 من عاشق همجنسم .
 من Phoolan Devi را اندازه چه گوارا ، اندازه سالنده دوست دارم .
 من اقليتم من در اين قوطى كبريت اسيرم .
 من تناسبى بين زن و حقوق اجتماعى در اين خاك منحوس و منفور نمى بينم .
 من باور دارم كه روزهاى تنهائى ام تمام خواهد شد .
 من باور دارم كه روزهاى ناتوانى ام تمام خواهد شد .
 من باور دارم كه خواهم رفت .
 جائى كه بخاطر اينطور من بودن تحقير نشوم جائى كه اينجا نخواهد بود .
 جائى كه زن بودن و مادر بودن هم معنى نباشد .
 جائى كه محترمانه رفتار كردن نشانه ساده لوح بودن تو نباشد .

شاید من ديوانه ام اما :

من عاشق اينم كه كاش خدمت بروم .
 من اسلحه كمرى برادرم را دوست دارم و
 از آن بيشتر كار با آنرا .
 من اينم به قول خواهرم : يه پا مرد .



و من به اين جمله آن مقاله ماركسيستى
 معتقدم كه : واژه زن و زن بودن چيزى نيست جز حاصل اولين ظلم ها و ايجاد طبقات .
 من از سخت كار كردن و زندگى كردن با يك زن انهم بدون حمايت هيچ مردى نه تنها
 هراس ندارم كه آرزويش مى كنم .

آیا به اورگاسم نمی رسید؟
آیا شریک شما به اورگاسم نمی رسد؟
برای حل این مشکل چه کاری باید انجام داد؟

انواع مختلف اورگاسم :

1. اورگاسم چوچوله
2. اورگاسم مهبل
3. اورگاسم، بدون دخالت اندام تناسلی

اورگاسم چوچوله

چوچوله برای 25% از زنان ناحیه ی فوق العاده حساسی می باشد. شما می توانید چوچوله ی شریکتان را توسط دست و یا زبان تحریک کنید و او را به اورگاسم برسانید.

اورگاسم مهبل

اورگاسم چوچوله، رایجتر از اورگاسم مهبل است. اورگاسم مهبل برای لذت های اتقاق می افتد که قبلا با مرد روابط جنسی داشته اند، اما این یک قانون نیست. اگر می خواهید به اورگاسم مهبل برسید ، مهبل را با انگشت تحریک کنید و یا از دپلدو (ابزار سکس) کمک بگیرید.

وابستگی که در این میان کشف شده است : هر چه این تحریک با شدت بیشتری باشد اورگاسم کوتاه و تندتری خواهید داشت. اما اگر تحریک را آرام وبدون عجله انجام دهید ، اورگاسم طولانی و حساس تری را تجربه خواهید کرد.

قانونی وجود ندارد. بعضی از زنها فقط احتیاج به تحریک شدن ورودیه مهبل را دارند و بعضی دیگر به دخول عمیق تر و تحریک گردنه رحم نیاز دارند.

ناحیه - جی در 5 سانتیمتری داخل مهبل نزدیک دیواره قرار دارد و یکی از حساس ترین نقاط برای تحریک شدن است که پیدا کردن آن بسیار دشوار می باشد.



انواع دیگر اورگاسم

بعضی از زنها بدون بکار بردن اندام تناسلی هم می توانند به اورگاسم برسند که البته این مورد بسیار بندرت اتفاق می افتد و از هر ده نفر یک نفر می تواند این نوع اورگاسم را تجربه کند. آنها توسط تحریک شدید گردن و برانگیختگی ، بدون به کار بردن اندام تناسلی به اورگاسم می رسند.



آمار

معمولا اورگاسم 10 تا 15 ثانیه دوام دارد اما در بعضی از زنها می تواند تا 1 دقیقه هم ادامه داشته باشد.

طبقه بندی اورگاسم

تک اورگاسم

چند اورگاسم

تک اورگاسم شایع تر از چند اورگاسم است. بعضی از زنها فقط یک بار در شب می توانند به اورگاسم برسند و بعضی دیگر می توانند این لذت را چندین بار و به طور سلسله وار تجربه کنند.

آمار بدست آماده نشان می دهد که 50% همیشه به اورگاسم می رسند ، 30% بندرت و 17% هرگز اورگاسم را تجربه نمی کنند. دانشمندان کشف کرده اند که 67% از زنها هنگامی که مقاربت جنسی منقطع دارند به اورگاسم نمی رسند. اما این در مورد زنان دگر جنسگرا بیشتر صدق می کند.

مژده : 2/3 از لزیبین ها در 90-100% از ارتباط جنسی شان به اورگاسم می رسند.

آیا فقدان اوج جنسی (اورگاسم) نرمال است یا به دلیل بی تجربگی می باشد؟

به نداشتن اورگاسم (فقدان اورگاسم) یا (آن اورگاسم) می گویند.

انواع فقدان اورگاسم

1. زن هنگام سکس احساس نعشگی می کند ، اما به اورگاسم نمی رسد.
2. زن نوع دیگری از آمیزش را می خواهد : تحریک جنسی نمی شود تا ارضاء شود.
3. آمیزش خوش آیندی نیست : روابط جنسی او همراه با حس های منفی و بد است.



فقدان اورگاسم و سرد مزاجی با هم در ارتباطند اما مترادف نیستند. اگر دوست دختر شما به اورگاسم نمی رسد به این معنی نیست که او سرد مزاج است و یا علاقه ای به سکس ندارد. ثابت شده است زنانی که به اورگاسم نمی رسند به سکس علاقه دارند و از روابط جنسی لذت می برند. اورگاسم یک تجربه است. اگر تا به حال برایتان پیش نیامده است دلیل بر این نیست که بعد از این هم پیش نخواهد آمد.



اگر مرد در موقع انزال به طور اتوماتیک به اورگاسم می رسد ، زن لزوما در هر آمیزش به اورگاسم نمی رسد. توانایی به اورگاسم رسیدن در زنها بستگی به سنشان دارد. یک زن برای به اورگاسم رسیدن باید تجربه کسب کند، نیاز و خواسته های بدنش را تشخیص دهد و حس کند .

قانونی برای به اورگاسم رسیدن وجود ندارد. هر زنی منحصر به فرد است. یک زن مثل ابزار موسیقی است باید نواختنش را بیاموزید ..

چرا فرد به اورگاسم نمی رسد؟

اورگاسم مسئله بسیار حساس و پیچیده ای است که با شرایط روحی شخص رابطه ی مستقیم دارد. اگر در روابط جنسی شریکتان وقفه افتاده باشد ، می تواند باعث فقدان اورگاسم در او شود که با کمی تمرین از بین خواهد رفت. نداشتن همیشگی اورگاسم می تواند به دلیل داشتن حس گناه از آمیزش جنسی و شریک سکس باشد.

دلایل فیزیکی و روانی دیگری هم وجود دارد:

عوامل فیزیکی که شامل بیماری های مختلف در ارگان بدن است مثل مشکلات غددی .

عوامل روانی که موارد زیر را پوشش می دهد :

- کشمکش با شریک زندگی و یا همکاران خود
- حس ناراحتی و بی ثباتی
- نداشتن اعتماد به نفس در ضمیر ناخود آگاه
- آسیب روانی در بچگی

همگی اینها در رسیدن به اورگاسم تاثیر گذار هستند. در اکثر اوقات دلیل اصلی فقدان اورگاسم، میل زیاد برای رسیدن به آن است. در واقع ، زنان از نرسیدن به اورگاسم میترسند و برای آن تلاش زیادی می کنند و همین کار از به اورگاسم رسیدن آنها جلوگیری می کند.



مرطوب شدن بدون اورگاسم



برانگیختگی جنسی که خیزی ناشی از سکس است ،عکس العمل طبیعی بدن در هنگام تحریک جنسی می باشد و به جای اورگاسم بوجود می آید و نمی تواند دوام دائم داشته باشد، می توان آن را پس رفت تهیج نیز نامید. اما کمبود شدت رهایی آن می تواند باعث یک دوره کوتاه ارتجاع جنسی شود و زن می تواند مجدد در زمان کوتاهی آمیزش داشته باشد. شاید فکر کنید که چقدر داشتن چنین شریک سکسی خوب است . اما برای زنان فقدان اورگاسم حکم ناتوانی طرف مقابل را دارد. زجری که از این مسئله می کشند مانند زجری است که مرد از ناتوانی جنسی می کشد.

زنانی که به اورگاسم نمی رسند دائما از دلسردی جنسی عصبی بودن ، نارضایتی ، افسردگی و احساس ستم دیدگی ، می نالند. در واقع نداشتن اورگاسم و خارج نکردن این تهیج از بدن می تواند منجر به اختلال روانی ، حمله عصبی ، تشنج و نا میزانی دوران قاعدگی گردد و اگر زیاد ادامه یابد می تواند منجر به از بین رفتن میل جنسی شود.

تأثیرات منفی :

درد بسیار قبل از قاعدگی و در دوران قاعدگی . تغییرات هورمونی می تواند باعث آسیب دیدگی در سینه زن شود . بعضی از دانشمندان بر این باورند که فقدان اورگاسم بیماریهای بسیاری را منجر می شود.
سرد مزاجی یکی دیگر از عوامل داشتن (آن تورگاسم) است.. در این مورد زن به حس بالای جنسی می رسد اما علی رغم تحریک طولانی و زیاد به اورگاسم نمی رسد.



پوست:

بدون شک بر هیچ کس اهمیت داشتن پوست جوان و سالم و تاثیر آن بر زیبایی فرد پوشیده نیست و به دنبال آن باز کمتر کسی است که احساس اعتماد به نفس ناشی از آن را در زندگی افراد انکار کند، به همین دلیل پوست و جوانی و زیبایی آن امروزه یکی از مهمترین مسائل بخصوص خانمهاست که نماد زیبایی اند.

پوست اولین سد دفاعی بدن میباشد و از لایه های سلولی متعددی تشکیل یافته است در طول هر ماه خارجی ترین قسمت پوست که لایه شاخی یا مرده (Stratum corneum) نام دارد طی روندی هماهنگ توسط سلول های جوان تر لایه زیرین جایگزین میشود گاهی اوقات تحت تاثیر عوامل محیطی و یا درونی مختلف (مانند تغییرات هورمونی و) مکانیسم تجدید سلولی دچار اختلال گشته و لایه شاخی نمی تواند از سلول های زیرین خود جدا شود و این امر آغازی برای ایجاد مشکلات پوستی خواهد بود تحقیقات نشان داده است که بیش از 50% از مشکلات پوستی به لایه شاخی مربوط می گردد . لایه بردارها تعادل لایه خارجی پوست را تنظیم می کنند به نحوی که با سست کردن اتصال بین سلولی لایه شاخی و ریزش آن



پوستی شفاف تر و سالم تر را جایگزین می سازند، اما لازم به تذکر است که عدم استفاده درست از لایه بردار میتواند حتی نتیجه معکوس به دنبال داشته باشد به همین منظور توصیه میشود در ابتدا از لایه بردارهای ضعیف برای مدت مثلا دو هفته استفاده کرد و بعد از آنکه حساسیت پوست کمتر شد از محصولات قوی تری استفاده کرد در طول مدت استفاده از این کرمها حتما باید از کرمهای مرطوب کننده و ضد آفتاب استفاده کنید تا بهتر و سریعتر جواب بگیرید نکته دیگر اینکه در ابتدای مصرف لایه بردار در اکثر موارد جوشهای زیر پوست یا لکه های آن واضح تر شده و ممکن است فرد را از ادامه مصرف باز دارد ولی توصیه میشود اینکار در زمستان و در دوره ای که بیشتر در منزل قصد ماندن دارید انجام شود تا با طی شدن دوره درمان که معمولا از یک ماه کمتر نیست به نتیجه مطلوب برسید. برای انتخاب لایه بردار با پزشک مشورت کنید یا در مورد محصولی که به شما پیشنهاد میشود ابتدا تحقیق کنید و بعد اقدام به خرید نمایید. جوشهای پوست معمولا بر اثر انسداد روزه های پوستی که محل دفع چربی و سموم بدن هستند ایجاد میشوند البته مشکلات هورمونی و همچنین اختلالات دستگاه گوارش و دفع نیز میتواند در بروز این عارضه بسیار موثر باشد معمولا جوشهای سطحی با مراقبت و شستشوی محصولات حاوی مواد ضد عفونی کننده درمان میشوند اما در بعضی موارد احتیاج به درمانهای پیشتر نظیر استفاده از پمادهای حاوی ترتینوئین، رتینول یا کپسولهای تتراسایکلین یا سایر داروهای این ردیف دارد و در موارد حاد استفاده از داروهایی نظیر کپسولهای راکوتان میتواند مفید باشد اما من توصیه میکنم در مورد پوست خود پیشگیری قبل از درمان را رعایت کنید چرا که درمان بیماریهای پوستی بسیار زمان بر و گاهی ناخوشایند است .

لکه های قهوه ای رنگ صورت انواع مختلف دارند. بعضی از آنها خال هستند بعضی دیگر لنتیگو و بعضی دیگر کک و مک به علاوه ممکن است لک های صورت ملاسما باشند که عوامل هورمونی نیز در آنها دخالت دارند و یا گاه بیماریهای پوستی و یا عوارض دارویی ممکن است به شکل لک پوستی تظاهر نمایند، و یا به دلیل برجای ماندن اثر آسیبهای سطحی یا برجای



ماندن جای جوشها یا سوختگیهای سطحی یا مواردی چون بارداری و کهنولت سن ایجاد شوند که دلیل آنهم تغییر رنگ دادن رنگدانه های پوست در آن قسمت که تحریک شده اند میباشد، بهترین حالت برای استفاده از ضد لک ها که معمولا باید محصولات با قدرت نفوذ بالا در پوست باشند استفاده ء این محصولات با لایه بردارهاست بدین معنی که پس از آنکه احساس کردید پوست شما به مرحلهء پوسته ریزی رسیده است میتوانید از ضد لک هم استفاده کنید تا سریعتر به نتیجه برسید اما استفاده از مرطوب کننده و ضدآفتاب را از یاد نبرید ، چراکه پوست در این مراحل بسیار نازک و آسیب پذیر میشود و باید حتما توسط این محصولات محافظت گردد در ضمن بهتر است از ضد لک یا لایه بردار شبها استفاده کنید و توجه کنید که اگر زخم بازی روی آن ناحیه دارید از این مواد بر روی آن مالیده نشود.

برای سنین بالاتر معمولا روشها و درمانهای خاص و پیشرفته تری نظیر لیزر یا ترماز یا لیفتینگ پیشنهاد میشود که این درمانها فقط تحت نظر پزشک متخصص صورت میگردد ولی به هر حال اگر در سنین جوانی و میان سالی به پوست خود بیشتر اهمیت نشان دهید و همواره آنرا شاداب نگهدارید مطمئنن به این درمانها دیرتر احتیاج پیدا خواهید کرد.

و اما برنزه کردن پوست:

قدرت برنزه کردن آفتاب به دلیل وجود اشعه ماوراء بنفش آن می باشد . این اشعه که یک درصد کل انرژی خورشید را تشکیل می دهد ، قابل جذب ترین اشعه بوسیله پروتئین های سلول های لایه اپیدرم یا روپوست است .

بدین لحاظ پس از قرار گرفتن در معرض نور خورشید ، ابتدا پروتئین های سلولی موادی را از آزاد می کنند که سبب اتساع عروق کوچک خونی لایه درم یا میان پوستی گشته و در نتیجه قرمز می شود . این قرمزی پس از چند ساعت تشدید می شود و بعد از سه یا چهار روزه تدریج کاهش می یابد . بنابراین تحت تاثیر اشعه ماورا بنفش ، پیگمانتاسیون یا مواد رنگی پوست به سرعت ظاهر می شوند



در دستگاه‌های سولاریوم هم که ادعا می‌کنند کم‌خطرتر از تابش مستقیم آفتاب است، از اشعه‌ی ماورای بنفش استفاده می‌شود. به خاطر مضر بودن این اشعه و استفاده‌ی بی‌رویه‌ی بعضی افراد از آن، سازمان بهداشت جهانی قوانینی برای کنترل این پدیده تعریف کرده و به چند گروه درباره‌ی برنزه کردن پوستشان هشدار داده است :

- یکی افرادی که دارای پوست شماره‌ی 1 و 2 هستند، یعنی کسانی که معمولا موهای بور و چشم‌های روشن دارند و اشعه‌ی ماورای بنفش، به پوست آنها بیشتر از بقیه آسیب می‌رساند.

- دومین گروه، افراد زیر 18 سال هستند که نباید از دستگاه‌های سولاریوم استفاده کنند یا حمام آفتاب بگیرند.

- همچنین کسانی که کک و مک و خال‌های زیاد، زخم‌های پوستی یا سابقه‌ی آفتاب سوختگی در بچگی و در هر مرحله‌ای از زندگی شان داشته‌اند.

- در ضمن افرادی که داروی خاصی مصرف می‌کنند، باید قبل از برنزه کردن با پزشک معالجتان مشورت کنند.

- سازمان بهداشت جهانی به خانم‌ها هم توصیه کرده که موقع برنزه کردن از لوازم آرایشی استفاده نکنند، چون ممکن است اشعه‌ی ماورای بنفش برایشان ایجاد حساسیت کند.

برنزه کردن پوست چه به روش طبیعی چه با دستگاه‌های سولاری در صورت افراط و زیاده روی بسیار مضر و خطرناک است اما در هر دو مورد اگر به ندرت و در زمان کمی صورت بگیرند میتواند هم به شما نتیجه‌ی مطلوبی بدهد هم سلامتی پوست شما را کمتر به مخاطره بیندازد.

پونه



قاب عڪس



از چه مي ترسي؟



what are you afraid of?



Being **queer**
doesn't make me a **whore**.
Your fantasy is NOT
my duty.

همجنس‌گرا بودنم ، من را **خود فروش** نمی کند . تخیلات تو وظیفه من نیست





چند نکته در مورد همکاری و چگونگی ارسال مطلب برای ما:

- 1- مطالب خود را تایپ شده و در فرمت Word بفرستید. ما از انتشار مطالب در فرمت های دیگر معذوریم.
- 2- چنانچه به هر دلیلی مایل نیستید که نام شما ذکر شود برای ما بنویسید.
- 3- ما تا کنون مطالب جالب سایت های دیگر را نیز انتشار کرده ایم. اما به مرور سعی خواهیم کرد که جز در موارد مشخص از این کار پرهیز کنیم.
- 4- چنانچه به برنامه نگارش فارسی دسترسی ندارید به ما اطلاع دهید تا راهنمایی لازم را در اختیارتان قرار دهیم.
- 5- این سایت به مطالب و موضوعات مربوط به زنان همجنسگرا و مطالب و موضوعات دیگری که توسط زنان نوشته شده است اختصاص دارد .
- 6- ما از انتشار مطالبی که زنان ، همجنسگرایان، ملیت ها و نژادهای دیگر را مورد تحقیر و توهین قرار دهد و به طور کلی مطالبی که تحقیر انسان را تبلیغ کند، جداً پرهیز خواهیم کرد. چنانچه در مطلبی به موارد ذکر شده برخورد کردید به ما اطلاع دهید.

با تشکر



آدرس سایت اینترنتی " همجنس من " :

با هم پشت ما کوهه

www.gfiran.bravehost.com

hamjenseman@gmail.com

ضمیمه این شماره نشریه ترانه ای می باشد

جهت استفاده از تالار گفتگو می توانید hamjenseman@yahoo.com در مسنجر خود اضافه کنید.

(جهت جلوگیری از ورود آقایان تنها دوستانی که دارای میکروفن هستند می توانند وارد اتاق شوند)

از سایت "همجنس من" دیدن کنید، لینک آن را به سایت های اینترنتی که می شناسید بفرستید و آن را به دوستان و آشنایان خود معرفی کنید!

پایان